MANUAL DE INSTRUCCIONES

NAVEGADOR GPS

CON MONITOR DE RITMO CARDÍACO

RANGO DE LA APLICACIÓN

El dispositivo GPS es un sistema de navegación. Utilizando la red de 24 satélites que circulan alrededor de la Tierra, puede determinarse la posición del usuario. Esto es posible a cualquier momento y en cualquier parte.

- El dispositivo GPS está diseñado para utilizarse como un sistema de posicionamiento global.
- El dispositivo GPS sirve principalmente para medir las distancias, la velocidad, la altitud y la navegación utilizando la red de 24 satélites estadounidenses.
- El dispositivo no es apto para aplicaciones exigentes como el parapente o paracaidismo.
- El dispositivo GPS está diseñado para uso privado y no es adecuado para utilizarse en un entorno comercial.

Cualquier otro uso distinto de los descritos en este manual no es aconsejable y puede ocasionar daños o lesiones. No asumimos responsabilidad por daños derivados de un uso inadecuado. Pueden encontrarse otras instrucciones y explicaciones en el manual de instrucciones.

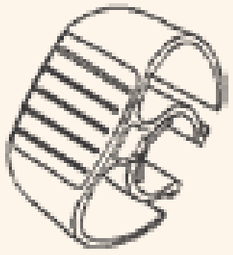
Para utilizar de manera óptima la función GPS de su dispositivo GPS, es imprescindible seguir las instrucciones de este manual.

Recepción del GPS

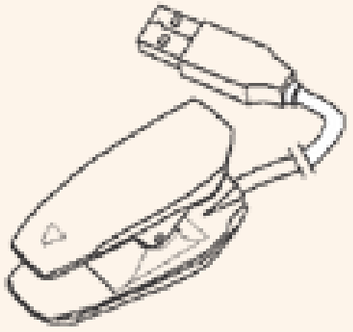
Solo puede garantizarse una recepción excelente del satélite durante un tiempo despejado y un área de recepción adecuada – zona abierta y al aire libre-.

Dado que las señales de satélite son sumamente sensibles tanto a las influencias externas, las malas condiciones climáticas (nevadas fuertes) como a un área de recepción perturbada (el dispositivo GPS cubierto por ropa u otros objetos, altos edificios o estrechos valles) pueden afectar seriamente al rendimiento y a la precisión del dispositivo GPS.
La recepción del GPS en edificios se ve muy reducida o imposible. Tanto cerca de ventanas como en espacios con grandes ventanas y vistas al cielo, la posición se puede determinar en ciertos casos, dependiendo de la posición actual de los satélites. En espacios cerrados y en sótanos la recepción del GPS es prácticamente siempre imposible.

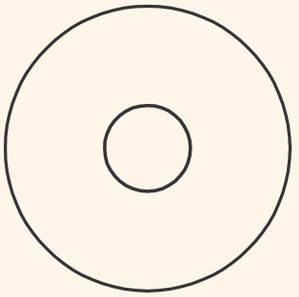
ACCESORIOS



Soporte para bicicleta

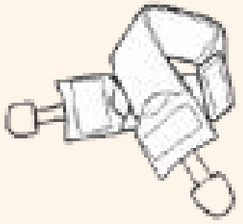


Pinza USB



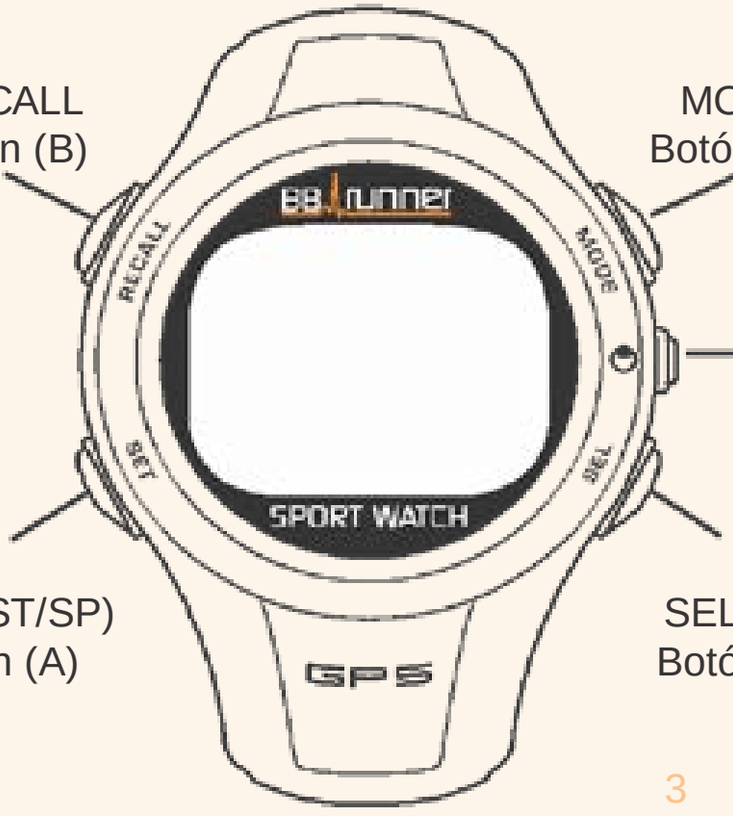
CD de instalación

Batería
(3V / CR2032)



Correa pectoral

BOTONES DEL DISPOSITIVO GPS



RECALL
Botón (B)

MODE
Botón (D)

SATÉLITE
ON/OFF
Botón (E)

SET (ST/SP)
Botón (A)

SELECT
Botón (C)

BB runner

LIMPIEZA Y MANTENIMIENTO

- Limpie el dispositivo GPS únicamente con un paño de tela suave, húmedo y libre de pelusas.
- No utilice disolventes, ácido o productos de limpieza gaseosos.
- Tenga cuidado de que no caiga agua en la pantalla del dispositivo GPS. El agua puede provocar decoloraciones permanentes.
- No exponga la pantalla a la luz solar ni a la radiación ultravioleta.
- La pantalla del dispositivo GPS está protegida por una película protectora transparente. Puede eliminar o dejar la película protectora en la pantalla para proteger el dispositivo de arañazos.
- Los cuatro contactos de metal de la parte trasera del reloj podrían obstruirse como consecuencia de la suciedad y el sudor. Se dará cuenta de este problema cuando vaya a cargar o conectar el reloj al ordenador y no funcione adecuadamente. Puede limpiar fácilmente estos contactos con un bastoncillo de algodón seco.

CONSEJOS IMPORTANTES ANTES DE SU USO

- EMPEZAR A UTILIZAR EL CRÓNOMETRO PARA RECOGER Y EXPORTAR DATOS

Los datos (GPS, tiempo, ritmo cardíaco, etc.) solo se guardan en el reloj y están disponibles para exportar cuando el cronómetro está en marcha.

- SEÑAL DEL RITMO CARDÍACO

Asegúrese de que las cintas conductoras blandas de la correa pectoral están lo suficientemente húmedas para que puedan detectar su ritmo cardíaco adecuadamente y enviar esos datos al reloj.

- ¡RESISTENTE AL AGUA- NO SUMERGIBLE!

Tanto el reloj como la correa pectoral son resistentes al agua. Pueden ser utilizados durante un entrenamiento con lluvias intensas y pueden caer salpicaduras de agua sin producirse daño alguno, pero ¡NO son sumergibles! El reloj y la correa pectoral no son aptos para el baño.

RECARGA DEL RELOJ

En la parte trasera del reloj hay cuatro contactos. La pinza con el cable se acopla (como se muestra en la fig.1) a la carcasa del reloj con las cuatro clavijas que se conectan a los cuatro contactos de la parte trasera de la carcasa. Conecte el cable al ordenador. El tiempo de carga será aproximadamente de 3 horas.

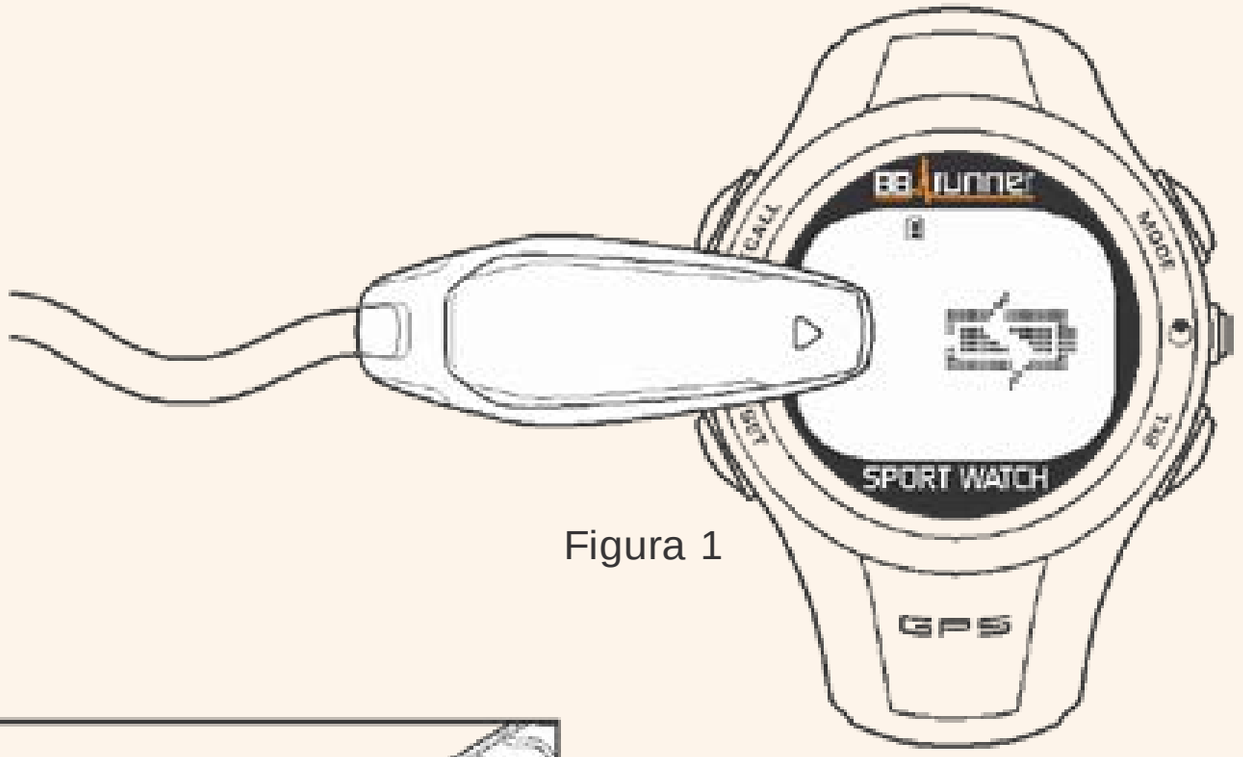
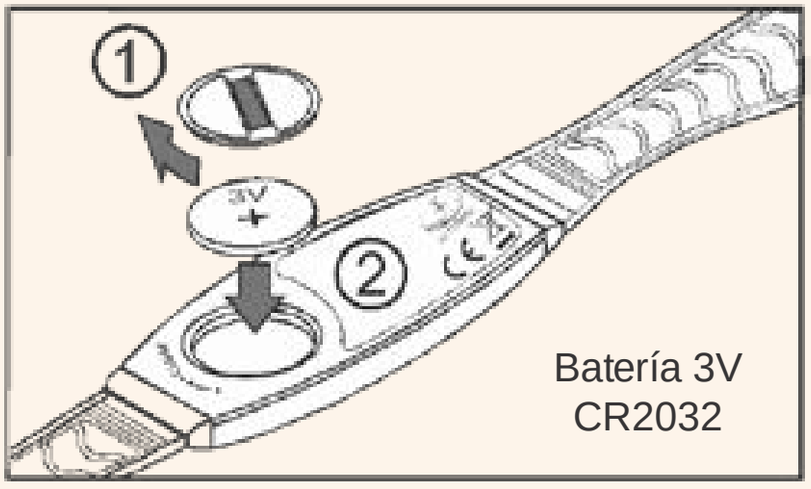


Figura 1



Batería 3V
CR2032

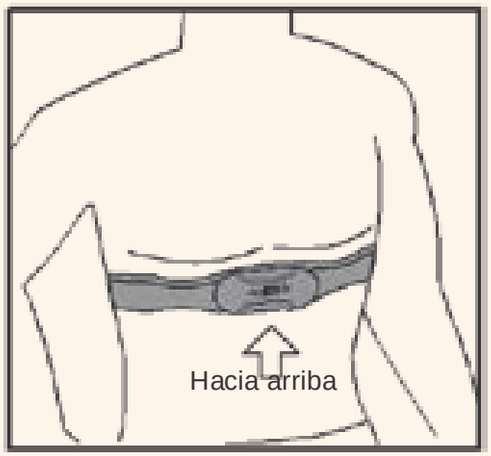
Correa transmisora

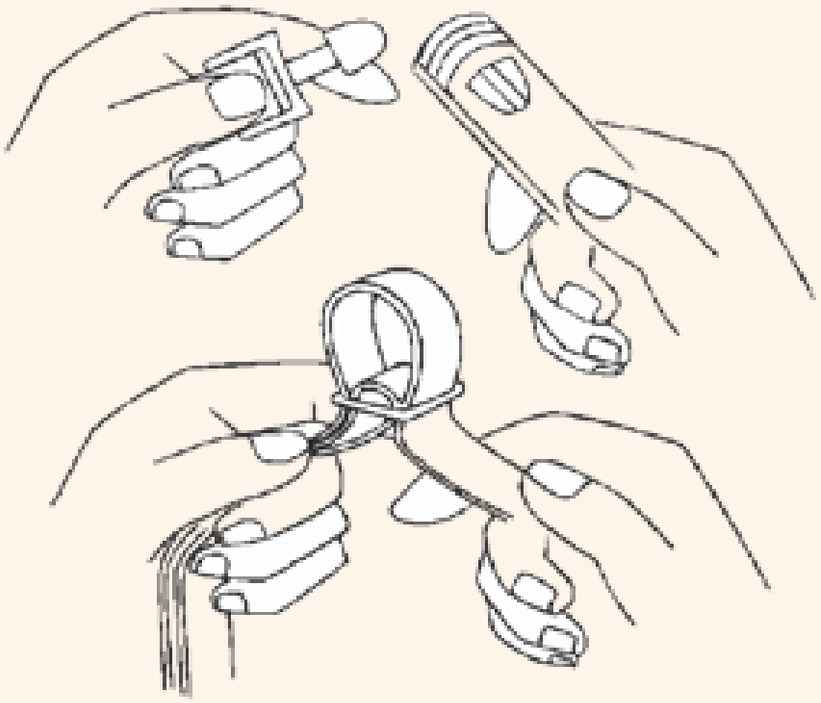
Retire la tapa de la batería del la parte inferior de la correa utilizando una moneda pequeña. Coloque la batería 3V con el polo positivo (+) hacia arriba mirando a la tapa de la batería y después coloque esta.

No tire las pilas a la basura doméstica.

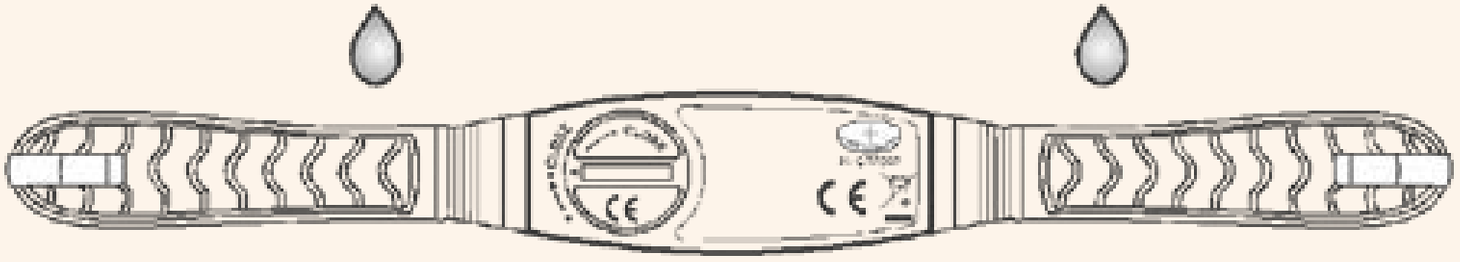
USO DE LA CORREA TRANSMISORA

Ajuste la correa elástica para que se adapte firmemente alrededor de su pecho, justo debajo de los músculos pectorales. Humedezca las almohadillas conductoras de la correa transmisora con saliva o gel ECG (disponible en su farmacia local) para asegurar en todo momento un buen contacto con la piel.





Coloque la correa transmisora hacia arriba como se muestra en la imagen.



Almohadilla conductora

Almohadilla conductora

RECEPCIÓN DEL GPS

Antes de empezar su entrenamiento, encienda el GPS presionando y manteniendo pulsado el botón metálico (E) durante 3 segundos hasta que escuche un breve pitido. A continuación, exponga el reloj durante algunos minutos en un área abierta al aire libre.

Para activar el dispositivo GPS:
Presione el botón del satélite ON / OFF durante 3 segundos hasta que escuche un breve pitido.

Cuando el dispositivo GPS inicia automáticamente la búsqueda de una señal GPS aparece un símbolo parpadeante del satélite en la parte superior izquierda de la pantalla.

Por favor, tenga en cuenta que esto puede tardar hasta 15 minutos desde el inicio por primera vez en un entorno nuevo, hasta que tiene lugar la recepción del satélite. A continuación, el símbolo del satélite dejará de parpadear. La recepción será mejor cuantas más hondas aparezcan alrededor del satélite:

Recepción débil

Recepción buena

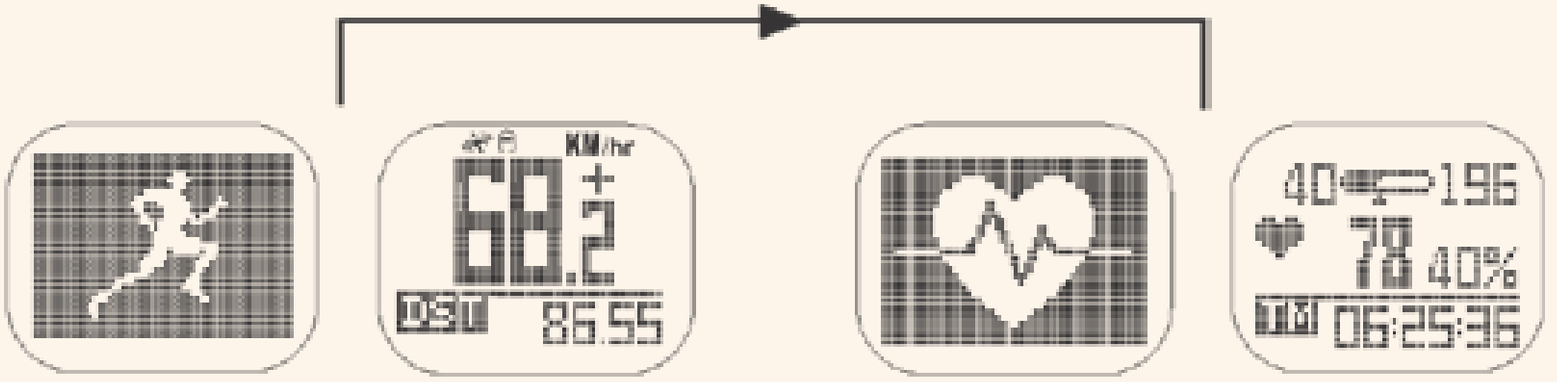
Recepción muy buena

Mejor recepción posible

Si el dispositivo GPS no ha recibido ninguna señal del satélite en 30 minutos se desconectará automáticamente. Manteniendo pulsado el botón del satélite ON/OFF durante 3 segundos, se iniciará de nuevo la búsqueda de una señal GPS.

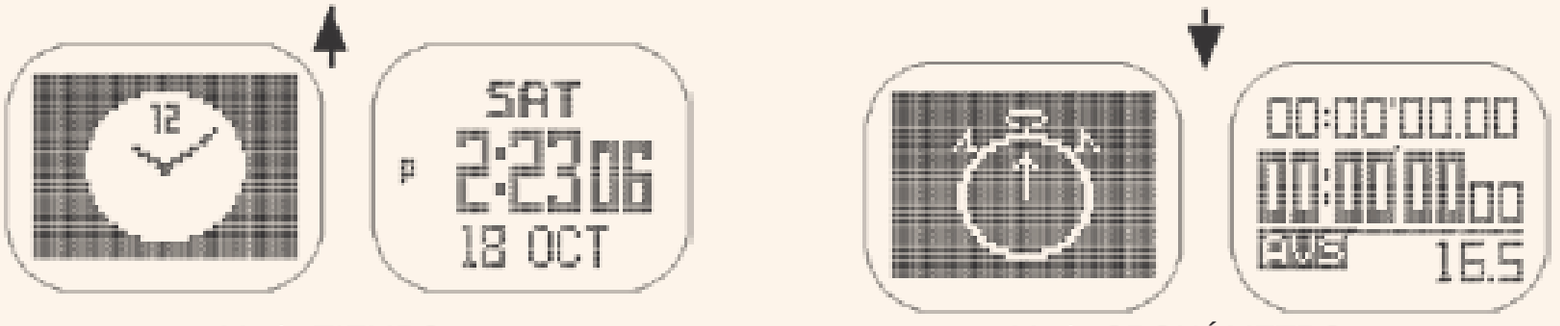
ACTIVAR Y VISUALIZAR MODOS DIFERENTES

Presione y mantenga el botón del SATÉLITE ON / OFF durante 3 segundos para activar el dispositivo GPS. Presione el botón MODE para cambiar de un modo a otro.



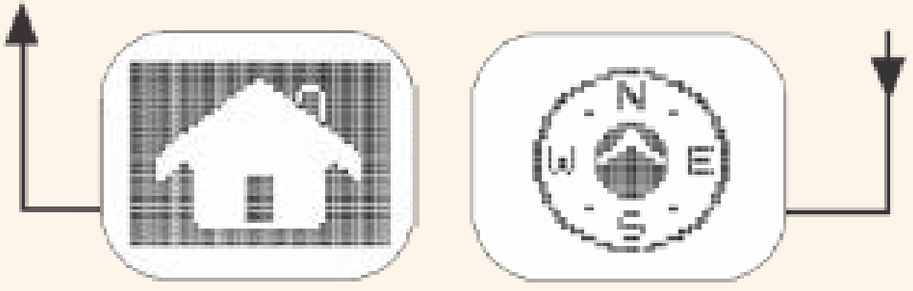
Modo VELOCIDAD

Modo RITMO CARDÍACO



Modo TIEMPO

Modo CRONÓMETRO



Modo BRÚJULA

MODO TIEMPO

Ajuste de la hora:

Después de que el reloj esté completamente cargado, retire el conector USB. El reloj ingresa en el modo tiempo. Durante la recepción del satélite (vea el apartado recepción del GPS), la hora y la fecha se actualizan automáticamente. No es posible ajustar la hora manualmente.

Aviso:

Por favor, tenga en cuenta que la señal de GPS emite la hora del Meridiano de Greenwich (GMT), podría ser necesario establecer una zona horaria distinta. Para la mayoría de las zonas de Europa es +02:00 GMT pero este es solo válido durante el horario de verano en países como España al adelantarse una hora, pues durante el horario de invierno se retrasa una hora lo que supone +01:00 GMT.

Para establecer una zona horaria distinta, por favor siga el siguiente procedimiento:

Mantenga pulsado A (SET) durante 3 segundos para introducir el tiempo o ajuste personal.

A

A

A

Ajustar el formato de hora 12/24

Presione B/C para alternar entre 12/24.

Presione A para confirmar.

Ajustar la zona horaria presione B/C para seleccionar. Presione A para confirmar.

Ajustar el sistema métrico presione B/C para alternar entre KM/M.

Presione A para confirmar.

A

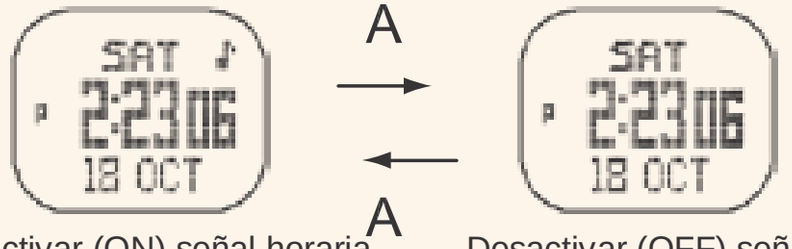
Para ajustar la fecha de nacimiento presione B/C para seleccionar. Presiona A para confirmar.

Para ajustar el peso presione B/C para seleccionar.

Presione A para confirmar.

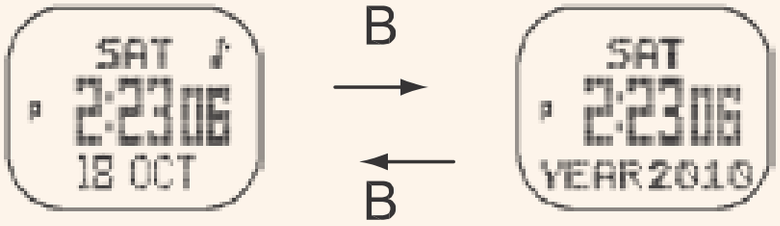
Presione el botón D (MODE) en cualquier momento para salir de la configuración.

SEÑAL HORARIA



Activar (ON) señal horaria Desactivar (OFF) señal horaria

CAMBIAR LA FECHA/AÑO EN LA PANTALLA

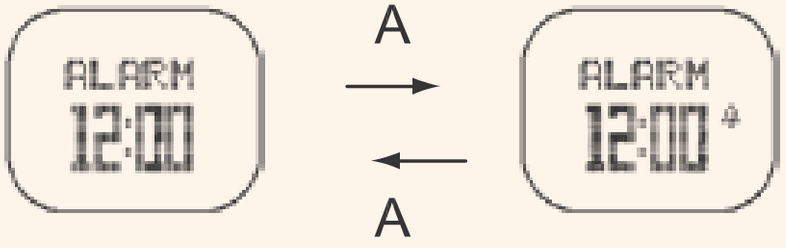


AJUSTE DE LA ALARMA

Mantenga pulsado

Presione B (RECALL) para disminuir los dígitos por 1.
Presione C (SEL) para aumentar los dígitos por 1.
Presione A (SET) para confirmar.
Presione D (MODE) para guardar y salir del ajuste de alarma.

ACTIVAR O DESACTIVAR LA ALARMA

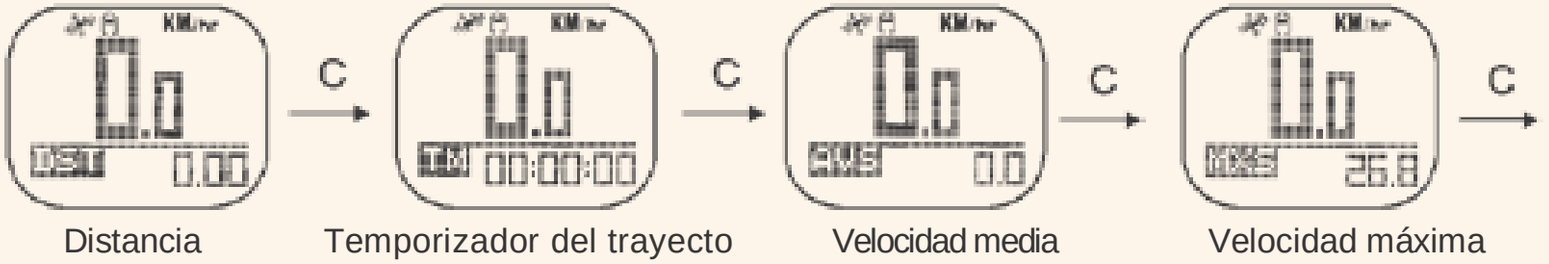


Nota:
Si la alarma suena durante 1 minuto, presione cualquier tecla para detenerla.

MODO VELOCIDAD

Presione el botón MODE hasta que vea el modo velocidad, como se muestra a continuación (imagen del corredor):

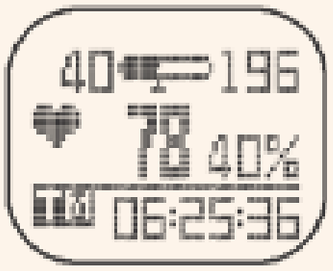
Presionando el botón SELECT, puede cambiar la lectura de la parte inferior de la pantalla como se muestra a continuación:



- DST = Distancia. Presiona A (SET) para restablecer a 0.
- TM = Tiempo de entrenamiento (muestra el tiempo en movimiento, ej. durante el tiempo de parada se detiene, si el movimiento continúa, el tiempo también continúa. ¡Siempre recepción del GPS!)Presione A para restablecer a 0.
- AVS = Velocidad media. Presiona A para restablecer a 0.
- MXS = Velocidad máxima. Presiona A para restablecer a 0.
- ODO = Distancia total. Presiona A para restablecer a 0.
- ALTI = Altitud actual.
- CP = Brújula (una flecha muestra la dirección (N, E, W o S) en la que se esté moviendo):
  N = Norte E = Este W = Oeste S = Sur

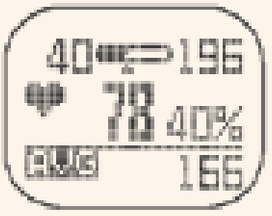
MODO RITMO CARDÍACO

Presione el botón MODE hasta que vea el modo ritmo cardíaco, como se muestra a continuación (imagen del corazón):



Presione el botón SELECT, para cambiar la lectura de la parte inferior de la pantalla, como se muestra a continuación:

C →



C →

C →

Temporizador — Ritmo cardíaco medio — Zona ritmo cardíaco

C →

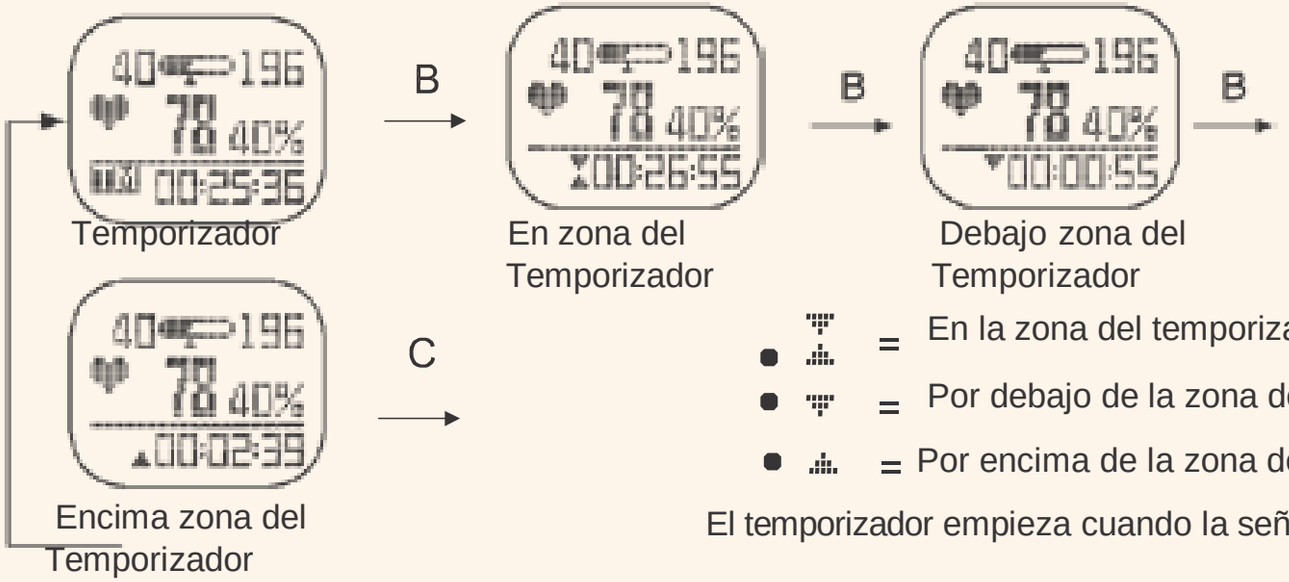
C → Vuelta

Calorías — Velocidad

- TM = Tiempo de entrenamiento. Presiona A (SET) para restablecer a 0 (muestra la duración del entrenamiento con la correa pectoral activa).
- AVG = Ritmo cardíaco medio. Presiona A (SET) para restablecer a 0.
- ZONE = Zona de ritmo cardíaco.
- CAL = Calorías quemadas. Presiona A (SET) para restablecer a 0.
- SPD = Velocidad actual.

SUBMODO RITMO CARDÍACO (TEMPORIZADOR)

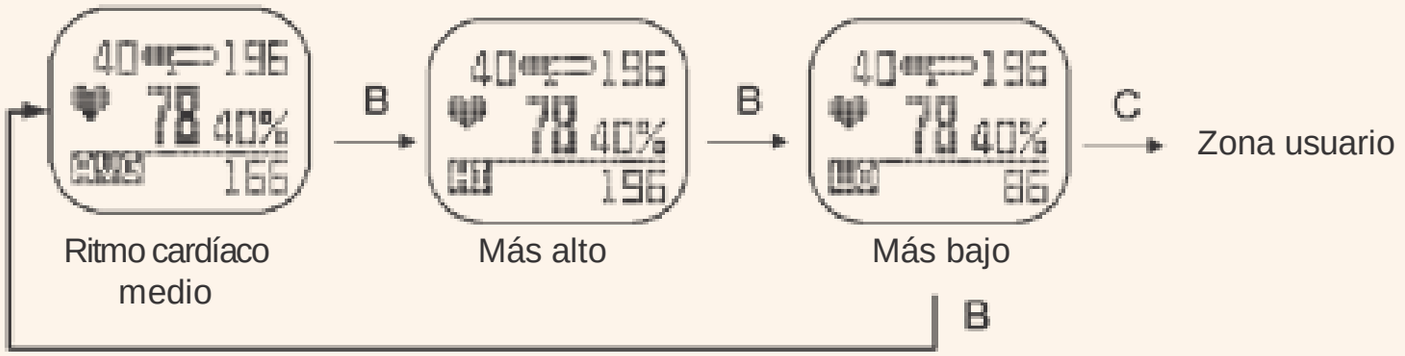
Presionando el botón B (RECALL) puede cambiar la lectura en la parte inferior de la pantalla como se muestra a continuación:



- = En la zona del temporizador
- = Por debajo de la zona del temporizador
- = Por encima de la zona del temporizador

El temporizador empieza cuando la señal del pulso es recibida.

SUBMODO RITMO CARDÍACO



Mantenga pulsado el botón A para restablecer los datos.

SUBMODO ZONA RITMO CARDÍACO

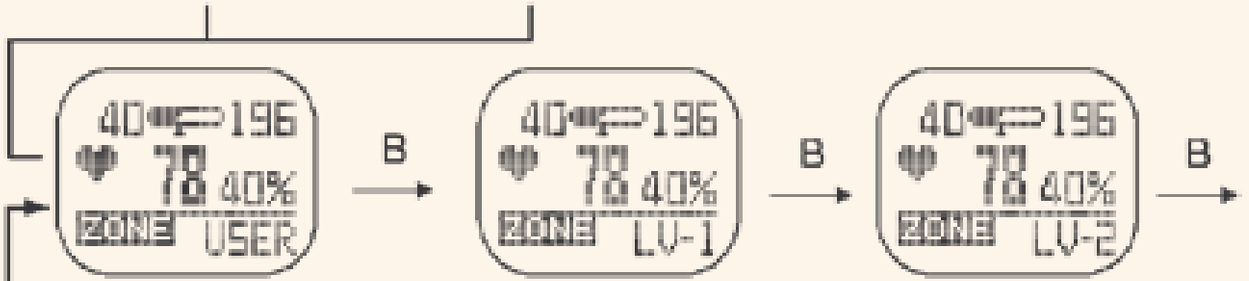
Presionando el botón B (RECALL) puede cambiar la lectura de la parte inferior de la pantalla:

Presione A (SET) para activar la ZONA DE ALERTA ON/OFF

Mantenga A (SET) para establecer AJUSTES EN LA ZONA PERSONAL

Presione B (RECALL) para disminuir los dígitos por uno, presione C (SEL) para aumentar dígitos por uno, presione para avanzar y retroceder rápidamente.

Presione A para confirmar. Presione D (MODE) para salir.



Temporizador

Nivel 1 (bajo)

Nivel 2 (medio)

Nivel 3 (alto)

Submodo ritmo cardíaco

CALORÍAS

RCM = 220 – (su edad), por ejemplo su edad= 20.
RCM: 220 – 20 = 200
Si su ritmo cardíaco actual es 150, este muestra 75% (150 =75% de 200).

CONOZCA SUS LÍMITES Y DETERMINE SU ZONA DE ENTRENAMIENTO PERSONAL

Las zonas de ejercicio se establecen mediante la creación de límites más altos y bajos del ritmo cardíaco. Estos límites constituyen un cierto porcentaje de su ritmo cardíaco máximo (RCM).
Es posible que ya conozca su ritmo cardíaco máximo si es un atleta ávido o si ya ha realizado una prueba del ritmo cardíaco máximo. Si no es así, la fórmula descrita más arriba le ayudará realizar una conjetura hecha con cierta base.

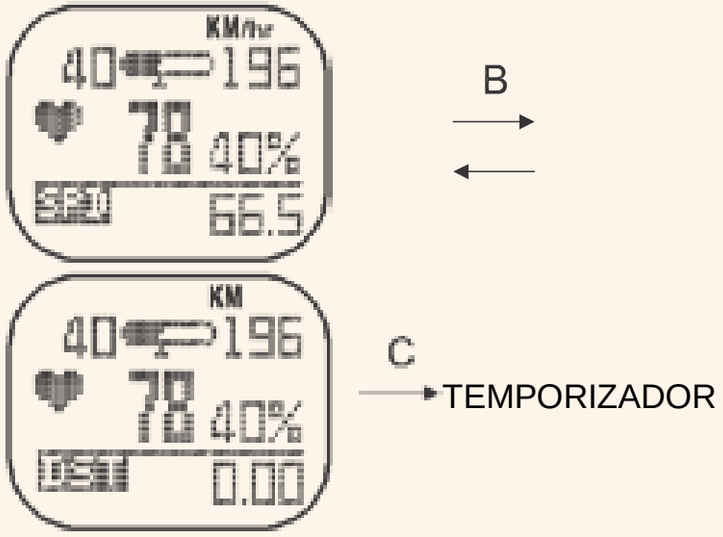
SUBMODO DE RITMO CARDÍACO (CALORÍAS/GRASA QUEMADA)

Presionando el botón B (RECALL) puede cambiar la lectura de la parte inferior de la pantalla como se muestra a continuación:

CALORÍAS GRASAS QUEMADAS

Mantenga pulsado A (SET) para restablecer a 0

SUBMODO DE RITMO CARDÍACO (MODO VELOCIDAD)



VELOCIDAD DISTANCIA

La velocidad solo funciona cuando se recibe señal del GPS.

Tiempo de entrenamiento

Presione el botón C (SEL) en el modo de ritmo cardíaco hasta que se muestre el TEMPORIZADOR. El tiempo de entrenamiento se muestra en el segmento inferior de la pantalla, en medio del ritmo cardíaco. La visualización del tiempo de entrenamiento se activa automáticamente cuando se recibe una señal de ritmo cardíaco. El tiempo de entrenamiento muestra el tiempo total en el que ha llevado la correa pectoral y la frecuencia cardíaca recibida e incluso si cambia a otro modo desde el modo de ritmo cardíaco.

Si presiona brevemente el botón B (RECALL), puede desplazarse entre las siguientes visualizaciones:

TEMPORIZADOR = Tiempo total de entrenamiento

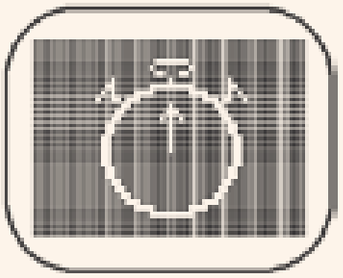
(▼) =El tiempo mientras usted estaba dentro de la zona de entrenamiento elegida.

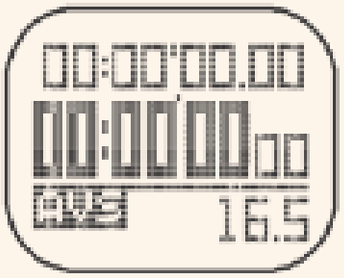
(▲) =El tiempo mientras usted estaba por encima de la zona de entrenamiento elegida.

(▼) =El tiempo mientras usted estaba por debajo de la zona de entrenamiento elegida.

SUBMODO CRONÓMETRO

Presione el botón D (MODE) hasta que vea el modo cronómetro, como se muestra a continuación:



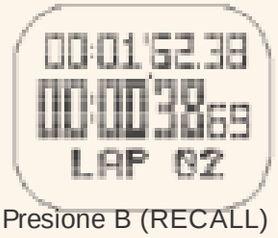


Tiempo Total

Tiempo por vuelta

Subfunción

B



B

B

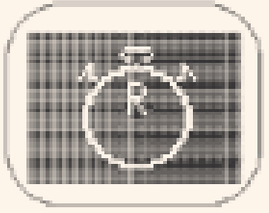
Presione A (SET) para empezar

Presione A (SET) para restablecer a 0

Presione B (RECALL) para registrar la vuelta

99 vueltas

B



C

Después de guardar las 99 vueltas aparecerá en la pantalla LAP FULL.

Presione B (RECALL) para ir a la memoria de registros

Presione C (SEL) para leer la memoria. La vuelta más rápida se muestra en la pantalla como primer dato, seguida por lap (vuelta) 1..99

C

C

C

C

Velocidad

Distancia

Velocidad media

C

C

Objetivo

Ritmo cardíaco

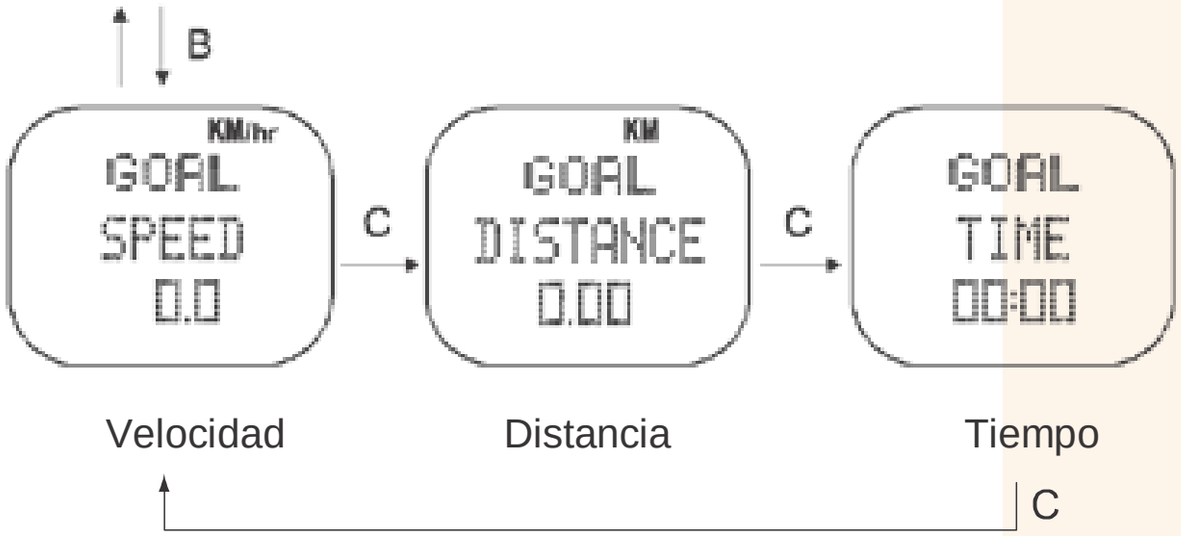
Memoria utilizada disponible

En el submodo, presione B todavía capaz de registrar tiempo por vuelta. Presione A para restablecer los datos a 0.

BB runner

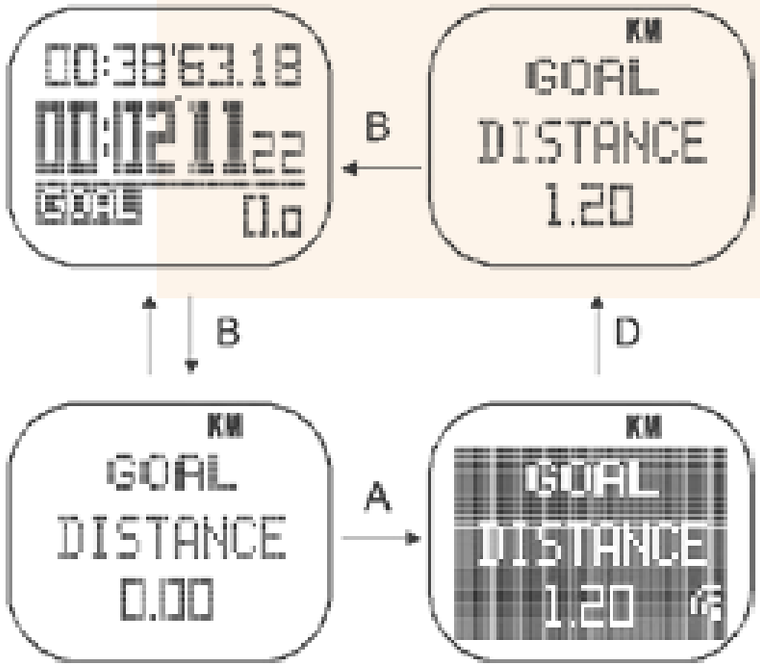
ESTABLECER UN OBJETIVO

Si el cronómetro está funcionando, presione A (SET) para detenerlo y fijar el objetivo. En el menú de destino presione B (RECALL) para seleccionar información de la Velocidad/ Distancia/Tiempo, presione A (SET) para activar la alerta del objetivo ON/OFF.



Presione A (SET) para entrar en el menú de configuración del objetivo.

Presione C (SEL) para aumentar los dígitos.
B (RECALL) para disminuir los dígitos.
Presione D (MODE) para confirmar.
Presione A (SET) para activar la alerta del objetivo on/off.



OBSERVACIÓN:

El usuario solo puede fijar un objetivo:

1. Cuando el objetivo de distancia se alcance, la alerta sonará durante 10 segundos. Y la distancia empezará desde 0.
2. El reloj emitirá un pitido si el objetivo de distancia no se alcanza.
3. Cuando el objetivo del tiempo se alcance, la alerta sonará durante 10 segundos. Y el tiempo empezará desde 0.

REGISTRO DE DATOS

Aviso:
Por favor, tenga en cuenta que los datos del GPS y el pulso se guardan en el dispositivo GPS solo durante la puesta en marcha del cronómetro.
Usted puede desplazarse por todos los modos durante el funcionamiento del cronómetro, la grabación de datos del GPS y el pulso continuará hasta que detenga el cronómetro en el modo cronómetro o la memoria esté llena.

1 Presione el botón A (SET) para iniciar el funcionamiento del cronómetro. Durante el cronometraje en curso se guardarán los datos del GPS y el pulso.
2. Para detener el cronometraje y la grabación de datos del GPS y el pulso, presione de nuevo el botón A (SET).
3. Para continuar con el cronometraje y por lo tanto también con la grabación de datos del GPS y el pulso, presione de nuevo el botón ST/SP/SET, también para detenerlo el botón ST/SP/SET.
4. Para restablecer el cronometraje y guardar el registro de datos del GPS y el pulso, presione el botón SET durante unos 3 segundos mientras está el cronometraje detenido. No presione más de 3 segundos o toda la memoria se borrará. Su entrenamiento actual se guardará en el dispositivo GPS como una grabación.
5. Si inicia el cronometraje (después de un reajuste) de nuevo con el botón A (SET), se iniciará una segunda grabación que se guardará en el reloj como una actividad nueva.

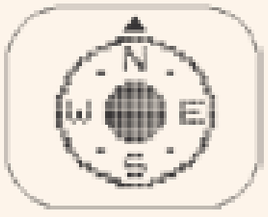
Borrar la memoria:
Si el cronometraje está a cero, presione el botón A (SET) durante unos 5 segundos.

SE BORRARÁN TODOS LOS DATOS ALMACENADOS EN EL RELOJ
Realice esta acción únicamente después de que haya exportado todos sus datos a *Sporttracks*.

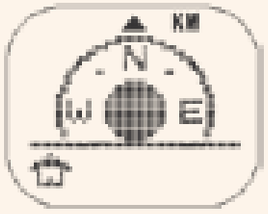
Se borrarán todos los datos del reloj y no podrán ser exportados después de su eliminación.
Si LOG= 0,0% entonces todos los datos han sido eliminados del reloj.
Para descargar los registros guardados en su ordenador siga las instrucciones que encontrará en www.bb-runner/es.

MODO BRÚJULA (FUNCIONA SOLO CON LA SEÑAL DEL SATÉLITE)

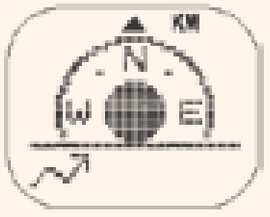
Presione el botón MODE hasta que aparezca el modo brújula, como se muestra a continuación:



C →



C →



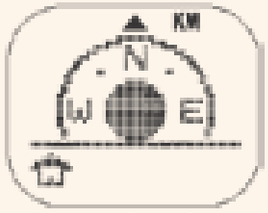
C →

Brújula GPS | Punto de referencia de navegación | Ruta de Navegación | Ubicación actual

Brújula GPS

El reloj muestra la dirección del desplazamiento del usuario

La flecha en medio muestra la ubicación inicial



Punto de referencia de navegación

El reloj puede memorizar hasta 16 puntos de interés (1 ubicación de inicio y 15 puntos de referencia). Para establecer un punto de referencia:

En el punto de interés, vaya a la pantalla de ubicación actual. Mantenga pulsado A para guardar cualquier punto de referencia.

Presione B o C para seleccionar el icono que quiere establecer Bandera 1… Bandera 15 o inicio. Después presione A para confirmar.

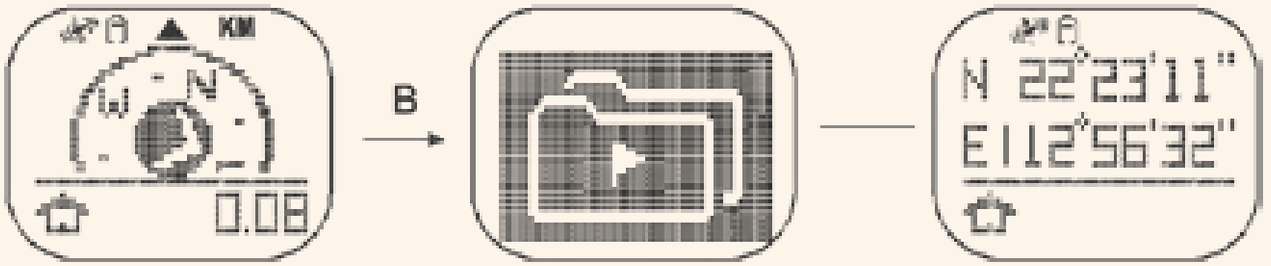
No es necesario fijar un punto de interés del 1 al 15, el usuario puede optar por cualquier orden:

Bandera 1.. Bandera 15

Inicio

BB runner

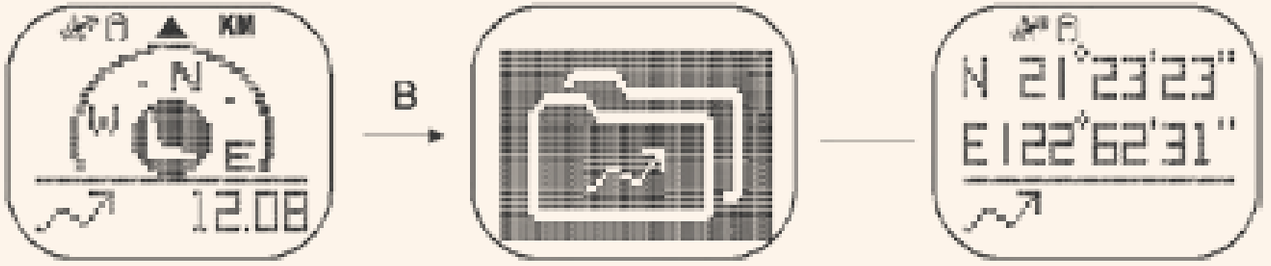
MODO BRÚJULA (FUNCIONA SOLO CON LA SEÑAL DEL SATÉLITE)



Navegar a través del punto de referencia:
En el apartado de modo navegación, presione B para mostrar los datos del punto de referencia, presione C para elegir el punto de referencia deseado.
Después de la selección, presione B para volver al apartado de modo navegación. La flecha en medio indica la dirección de destino, los dígitos más abajo muestran la distancia desde el destino.

OBSERVACIÓN:
Al comienzo o cuando el usuario no se esté moviendo, la flecha señalará hacia delante. Cuando el usuario empiece a moverse, la flecha indicará la dirección del punto de interés.

RUTA DE NAVEGACIÓN



Descargue el itinerario del ordenador (por favor mire el apéndice para descargar el itinerario). En el punto de inicio del itinerario, active el GPS.
La flecha en medio indica la dirección del siguiente punto de referencia, debajo del dígito se muestra la distancia restante para la ruta de destino.

REGRESAR AL PUNTO DE INICIO

Antes de comenzar su trayecto, inicie el cronómetro para empezar a grabar, cuando desee regresar utilice la función Regresar al punto de inicio. Presione B, después presione C para mostrar la ubicación inicial, presione A para volver a la función Regresar al punto de inicio y empiece a navegar. Siga la flecha para volver.

La descarga de la ruta del ordenador solo funciona en el modo de Ruta de Navegación. La ruta registrada por el reloj solo puede ser utilizada para la función de regreso al punto de inicio. Si desea utilizar el itinerario registrado por el reloj en el modo navegación de ruta, necesitará primero descargar la ruta del ordenador e instalarla de nuevo en el reloj.

Visualización de la posición:
Cuando el dispositivo GPS se conecte a los satélites, se mostrará la latitud y longitud de cada posición.
Una N se añade a la latitud (Norte del Ecuador) o S (Sur del Ecuador).
Una W se añade a la longitud (Oeste del meridiano de Greenwich) o una E (Este del meridiano de Greenwich).

N = North = Norte ➡ latitud Norte
S = South = Sur ➡ latitud Sur
E = East = Este ➡ longitud Este
W = West = Oeste ➡ longitud Oeste

La posición se muestra en el formato común de grados° minutos' segundos". 1 grado se divide en 60 minutos y un minuto son 60 segundos. Por ejemplo, N 48° 8'414" E 14° 0'45.0"= 48 grados 8 minutos 414 segundos latitud Norte 14 grados 0 minutos 45.0 segundos longitud Este.

Nota:
Durante el itinerario de navegación o regreso al punto de inicio, deberá permanecer en el submodo itinerario de navegación de lo contrario el dispositivo GPS no guardará el seguimiento de su ruta.

ILUMINACIÓN

Presionando el botón Satélite, la pantalla se ilumina durante 3 segundos.

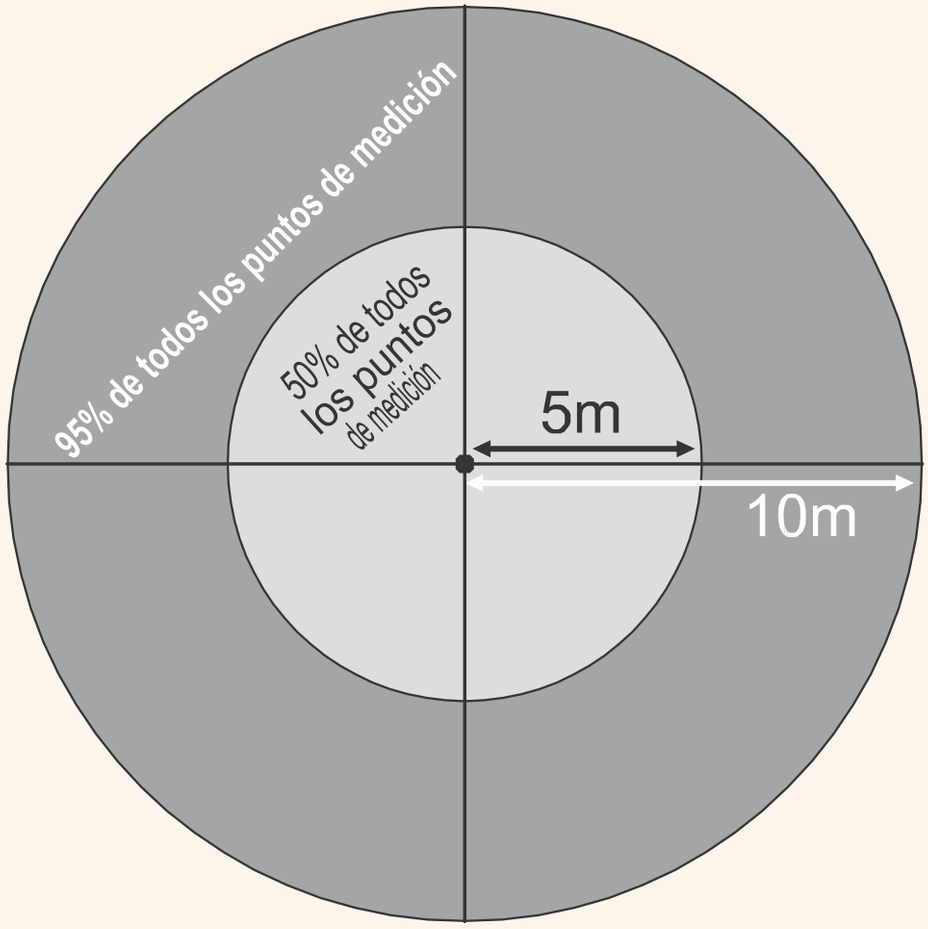
Por favor, tenga en cuenta que:
La iluminación constante de la pantalla consume mucha batería, lo que tiene como consecuencia una vida útil de la batería más corta.
Es necesario cargar la batería, si la pantalla se debilita o se apaga por completo. Si la batería está baja se mostrará en la pantalla el símbolo de batería baja.

FAQ/SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

Para más información visite el sitio web www.bb-runner.com/es y vaya a la sección FAQ y Asistencia.

DATOS TÉCNICOS

Memoria para datos del GPS: 350 horas
Precisión del GPS:5 metros
La indicación de la precisión se deriva del llamado 50% CEP (Probabilidad de Error Circular). Esto significa que el 50% de todas las mediciones durante una muy buena recepción del satélite están dentro del radio indicado de 5 m. Sin embargo, esto también significa que la mitad de los puntos de medición están fuera de este radio.
En este caso el 95% de todos los puntos de medición dentro de un círculo de dos veces el radio indicado. Esto significa que durante una muy buena recepción del satélite casi todos los puntos están dentro de un círculo de 10 m de radio. La posición determinada es en el peor de los casos casi siempre exacta a unos 10 m.



Precisión de la posición

CE

BB runner